 **Anatomisk Axelprotes**

 **Hemprogram och information efter vanlig axelprotes**

**Viktig information angående Din rehabilitering**

* **Viktigt att ta ut rörligheten tidigt efter operationen så att armbågen och handen ej blir stel.**
* **Kom igång med att pendla med armen rakt framåt tidigt för att axeln inte ska bli stel.**
* **Ingen träning ska ge smärta, men visst obehag kan accepteras i början.**
* **OBS! Ej föra armen ut från kroppen första 4 veckorna. Därför har du ett axellås. Det går bra att röra på handen och armbågen men håll överarmen intill kroppen.**
* **Vila ingår i rehabiliteringen. Överdriv inte träningen. Vävnadsläkning!**
* **Kyla efter träning kan hjälpa, t.ex. en fryst ärtpåse på axeln som kan frysas åter.**
* **Värkmedicineringen skall följas initialt och tas med fördel ca 30 minuter innan träning**
* **Du som patient ansvarar själv för Din träning och enligt de instruktioner Du fått.**
* **Fortsätta hos sjukgymnast/ fysioterapeut som kontrollerar och stegrar träningen.**
* **Rehabiliteringsprogram för fortsatt träning efter Din operation, finns för Din sjukgymnast/ fysioterapeut att hitta på vår hemsida**

D**u har opererats med en anatomisk totalprotes- axelprotes.** Den efterliknar kroppens normala anatomi. Den används vid slitage i axeln- artros och då muskler och senor runt axeln är normala**.**

**Målet** **med operationen är värkfrihet, minskad smärta och förbättrad rörlighet. Om målen uppnås kommer du få en höjd livskvalitet med ökad förmåga att klara din vardag och ditt arbete**

**Du skall ej stegra Din träning om Du har ont. Läkning måste få ta sin tid**

**Axellås**

**Axellås användas dag och natt i 4 veckor. Därefter kan det tas bort helt och hållet.**

Vid av- och påklädnad eller vid dusch där du inte kan ha axellåset ska du hålla armen framför magen med hjälp av andra armen. Sätt därefter på axellåset direkt igen.

**Du förväntas göra de initiala övningarna två gånger per dag, varje övning ca 10 gånger.**

**Att arbeta aktivt med handpump och att sträcka och böja i armbågen i liggande, utföres så ofta som möjligt**

**Du skall utföra övningarna med sänkta axlar, magen in och bröstet fram- ”tänka på medaljen”**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Följande 3 övningar påbörjas direkt efter operationen******Utföres ca 2 gånger per dag*** | ***Utför alltid övningarna med sänkta axlar******”tänk på medaljen****”* |
| Pumpa med handen så ökar cirkulationen.Utför så ofta Du kan. | C:\Users\Hans\Desktop\2019-11-30 10.49.23.jpgC:\Users\Hans\Desktop\2019-11-30 10.49.25.jpg |
| Böj och sträck på armbågen.Utför så ofta Du kan.**OBS! Armen intill kroppen.** |  |
| Glid med handen utefter benet ner mot foten om det tillåter. Rörelsen ska vara smärtfri. Försök att hålla en jämn rytm.Upprepa rörelsen ca 10 gånger | E:\Träningsbilder 1\IMG_1206.JPG |
| ***Efter 2 veckor kan den första övningen påbörjas.*** ***De andra två påbörjas efter 4 veckor när axellåset är släppt.*** |
| Fatta den opererade armens handled med den friska handen. Med hjälp av den friska armen lyfts den opererade armen uppåt och bakåt så mycket som känns bekvämt för opererade axeln. Återgå sakta till utgångsläget. **Vecka 2-4 till max** **90 grader**, därefter vad som känns bra.Upprepa rörelsen 10 gånger |   |
| Ligg på rygg med den aktuella armen stödd på en kudde med armbågen böjd i 90°. Placera en pinne i handflatan på den opererade sidan. Skjut underarmen utåt med hjälp av den friska handen utan att armbågen flyttas eller sträcks ut. Återgå långsamt till utgångsläget. Rörelsen ska vara smärtfri. **MAX 30 grader utåtrotation första sex veckorna**Upprepa rörelsen ca 10 gånger |     |
| Ligg på rygg med armbågen på en kudde och handen på magen. Ta hjälp av den friska armens hand och skjut ut den opererade armen så långt som är bekvämt. Dra sedan tillbaka armen i ursprungsläget. Lägg en bricka på kudden som du stödjer armbågen på så glider armen lättare. Rörelsen ska vara smärtfri.Upprepa rörelsen ca 10 gånger |  |

**Generella riktlinjer gällande vad Du får göra**

**Använda armen till att äta, skära, knäppa knappar, tvätta händerna och borsta tänderna går bra efter 4 veckor när axellåset är borta.**

**Lättare dagliga sysslor efter 4 veckor.**

**Promenader då allmäntillståndet känns bra.**

**Cykla på motionscykel efter 4 veckor.**

**Samliv då det känns bra.**

**Använda gånghjälpmedel efter ca 6-8 veckor**

**Bilkörning efter ca 9 veckor.**

**Cykla utomhus efter ca 10-12 veckor.**

**Jogga efter ca 12 veckor.**

**Bära eller lyfta lite tyngre saker efter ca 12 veckor.**

 

Programmet är framtaget av Leg. sjukgymnast Anna Hedblom Rahme och Docent Hans Rahme



Specialistcenter Malmö AB Tfn 010-3300211 Org nr: 559055-6642
Lilla Varvsgatan 11 malmo@specialistcenter.nu
211 17 Malmö https://specialistcenter.se/malmo/